

Cartilha do

Pedestre



PREFEITURA DE
SÃO PAULO
TRANSPORTES



O novo modelo de cidade
é aquele que preza a mobilidade urbana,
dando preferência à circulação a pé,
de bicicleta ou ao transporte público.

Índice

1. Andar a pé: um meio de transporte **02**
2. A cidade é das pessoas **04**
3. Quem é o pedestre **08**
4. Todos são pedestres **10**
5. Benefícios de andar a pé **18**
6. Os melhores locais para caminhar **20**
7. Segurança e conforto **22**
8. Qualidade de vida **44**
9. Mensagem final **47**

1. Andar a pé: um meio de transporte

Em uma grande cidade como São Paulo, onde se deslocar é uma tarefa complexa, andar a pé figura como uma excelente opção de mobilidade.

Mais que isso, caminhar passa a ser uma ação transformadora da vida urbana e também transformadora para o indivíduo que escolhe deixar de ser conduzido para ser agente de seu próprio deslocamento.

O caminhar reproduz o sentido de liberdade da escolha do seu deslocamento, permite a socialização, promove a humanização da cidade, o contato mais próximo com o comércio, faz bem para a saúde e para o meio ambiente.

Esse modo de deslocamento é hoje uma tendência mundial, principalmente em grandes centros urbanos onde a concentração de veículos e o espaço limitado para a ampliação das vias torna o transporte por vezes mais difícil.

Circular a pé na cidade significa percorrer trechos alternados de calçadas e travessias, embarcar e desembarcar do transporte coletivo ou individual, o que exige uma infraestrutura que possibilite o acesso universal às ruas de modo seguro, confortável e agradável. E exige também de todo cidadão conhecimento das regras básicas de circulação e comportamento adequado no compartilhamento dos espaços públicos.

E este é o objetivo desta cartilha.

Venha andar, que a cidade é da gente!



2. A cidade é das pessoas



Somos todos pedestres

Entender as formas de usar os espaços de uma cidade exige de nós um olhar atento sobre o presente e responsabilidade com o futuro das relações humanas estabelecidas a cada dia nas ruas, vias e espaços públicos. Devemos compreender que o espaço é de todos e a cidade não é apenas um lugar de passagem, e sim de permanência e convivência.

O ato de caminhar é uma forma de chegar ao destino e uma possibilidade de conhecer, perceber, viver e conviver. Ou seja, o direito de circular a pé pelas vias em condições plenas de segurança e conforto torna-se um desafio a ser alcançado coletivamente e o compartilhamento do espaço recupera nossa identidade: somos todos pedestres!



A cidade que queremos: local de encontro e reencontro

A cidade moderna nos aglomera em um só espaço ao mesmo tempo que nos afasta uns dos outros. Reverter a cultura do isolamento e buscar formas de mobilidade que envolvam lazer, trabalho e estudo é compreender a cidade como um prolongamento da nossa casa e não como um local hostil.

O nosso desafio é tornar a cidade um espaço que valoriza formas democráticas de convivência e de apropriação dos espaços públicos.





3. Quem é o pedestre

Pedestre é toda pessoa que utiliza o caminhar como meio de deslocamento.

Todos os pedestres podem utilizar em seus deslocamentos, durante algum tempo ou até mesmo de forma permanente, equipamentos auxiliares como: bengalas, muletas, andadores e cadeiras de rodas, o que atribui a essas caminhadas características próprias.

Atualmente alguns equipamentos elétricos estão sendo utilizados para auxiliar o pedestre, aumentando a velocidade dos deslocamentos. Esses equipamentos ainda não são considerados veículos, não havendo legislação específica sobre sua condução.

É o caso dos *segways*, skates, patins, patinetes, motorizados ou não.

Saiba mais:

Decreto PMSP 55.790 de 15.12.14 – Circulação nas ciclovias



Por que andar a pé?

Com o objetivo de conhecer os motivos e as características mais específicas dos deslocamentos a pé de homens e mulheres na cidade de São Paulo, a CET elaborou em 2015 a pesquisa Andar a Pé, uma vez que, há anos, esse modo aparece nas pesquisas Origem-Destino do Metrô como responsável por 1/3 dos deslocamentos dos moradores da cidade.

Saúde



13,3%

11,7%

Conforto e atividade mental



4,4%

13,3%

Economia financeira



15,6%

5%

Trajeto curto



8,9%

16,7%

Falta de outro transporte



2,2%

3,3%

Economia de tempo



55,6%

50%

4. Todos são pedestres

Características do andar a pé

Os deslocamentos a pé apresentam características específicas, influenciadas diretamente pela velocidade ao caminhar e pelas condições das calçadas que formam o sistema viário do pedestre.

Compreender e conhecer essas características do caminhar, associadas às funções e usos das ruas da cidade, são condições essenciais para definirmos conexões e estabelecermos uma malha para circulação de pedestres.

Essa malha forma a rede de circulação, onde os deslocamentos com origem e destino definidos passam a se interligar através das calçadas, escadas, passarelas e travessias de toda a cidade, tendo ao longo do seu trajeto soluções de engenharia e urbanismo que podem garantir as condições de segurança e conforto do pedestre.

Através de um planejamento adequado que garanta articulações entre as vias do bairro e os principais pontos de interesse (escolas, terminais de transporte coletivo, centros esportivos), é possível definirmos programas de conservação, manutenção e melhoria do sistema de calçadas da cidade, articulando e integrando o sistema de circulação a pé.

A calçada é indispensável quando nos referimos a caminhar pela cidade e necessita de conexões feitas pelas travessias, sem as quais não há como fazer uma viagem a pé. Ao encontrarmos obstáculos nas calçadas, como buracos, degraus, comércio ambulante, lixo ou largura insuficiente ao número de pedestres, o indivíduo se sente desencorajado a realizar seu percurso a pé.

Dica importante: a manutenção e conservação da rede de circulação do pedestre é responsabilidade de todos.

Saiba mais: para conhecer as regras para arrumar sua calçada, acesse prefeitura.sp.gov.br



Faixa de Serviço
Largura Mín. 0,75m

Faixa Livre
Largura Mín. 1,20m

Faixa de Acesso
Sem Largura Mín.

Maior que 2,00m

O que motiva e desmotiva a andar a pé

Na pesquisa CET Andar a Pé, também foram estudados os fatores que motivam e desmotivam as pessoas a andarem a pé. Assim é possível conhecer melhor a realidade dos caminhantes, bem como identificar fatores que influenciam a utilização dessa opção.

O que o poder público pode fazer para incentivar o andar a pé?

- 1- Segurança Pública: **45%**
- 2- Calçada: **40%**
- 3- Transporte Público: **27%**
- 4- Iluminação: **17%**

Fonte: Pesquisa Andar a Pé - CETSP





3

2

4

Fatores que estimulam o andar a pé

O cotidiano e a falta de tempo nas cidades causam estresse, pressa e descuido com a saúde. Dessa forma, andar a pé pode ser, em muitas situações, a melhor opção, proporcionando bem-estar.

Além disso, com o aumento da frota de automóveis e a impossibilidade de ampliação das vias da cidade, andar a pé acaba sendo mais eficiente que outros meios de transporte.

Por que ando a pé?

32%

Para praticar atividade física e cuidar da saúde





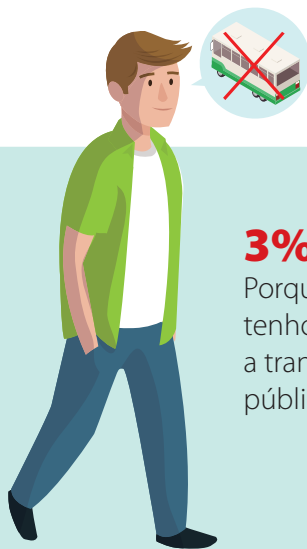
18%

Para fugir do congestionamento
e agilizar o trajeto



5%

Porque não tenho carro



3%

Porque não
tenho acesso
a transporte
público



23%

Porque gosto

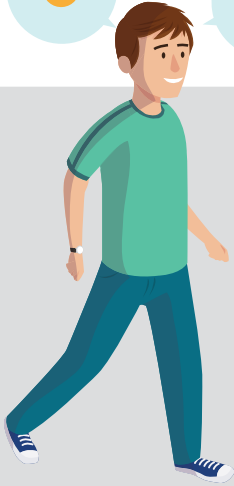


14%

Para economizar



10%
Por necessidade



3%
Apenas em
distâncias
curtas



3%
Para me
sentir livre

5. Benefícios de andar a pé

Andar a pé promove a sustentabilidade ambiental, econômica e social

Andar a pé traz consequências benéficas para o planejamento urbano sustentável, que implica a democratização da participação no trânsito, e provoca uma reação em cadeia positiva: reduz gradativamente o uso do automóvel, diminui a emissão de poluentes, melhora a qualidade de vida, por minimizar os problemas respiratórios ocasionados pela poluição e pelo sedentarismo, auxilia também a segurança pública, na medida em que há mais gente nas ruas.



Você sabia que andar a pé:

- É o modo de transporte mais barato?
- Faz bem para sua saúde - melhora a circulação, deixa o pulmão mais eficiente, combate a osteoporose, afasta a depressão, aumenta a sensação de bem-estar, deixa o cérebro mais saudável, diminui a sonolência, mantém o peso em equilíbrio e emagrece, protege contra derrames e infartos?
- Também faz bem para a saúde da cidade? Não emite poluentes na atmosfera e diminui a poluição sonora?



6. Os melhores locais para caminhar

1- Vias arborizadas, praças e parques: **40%**

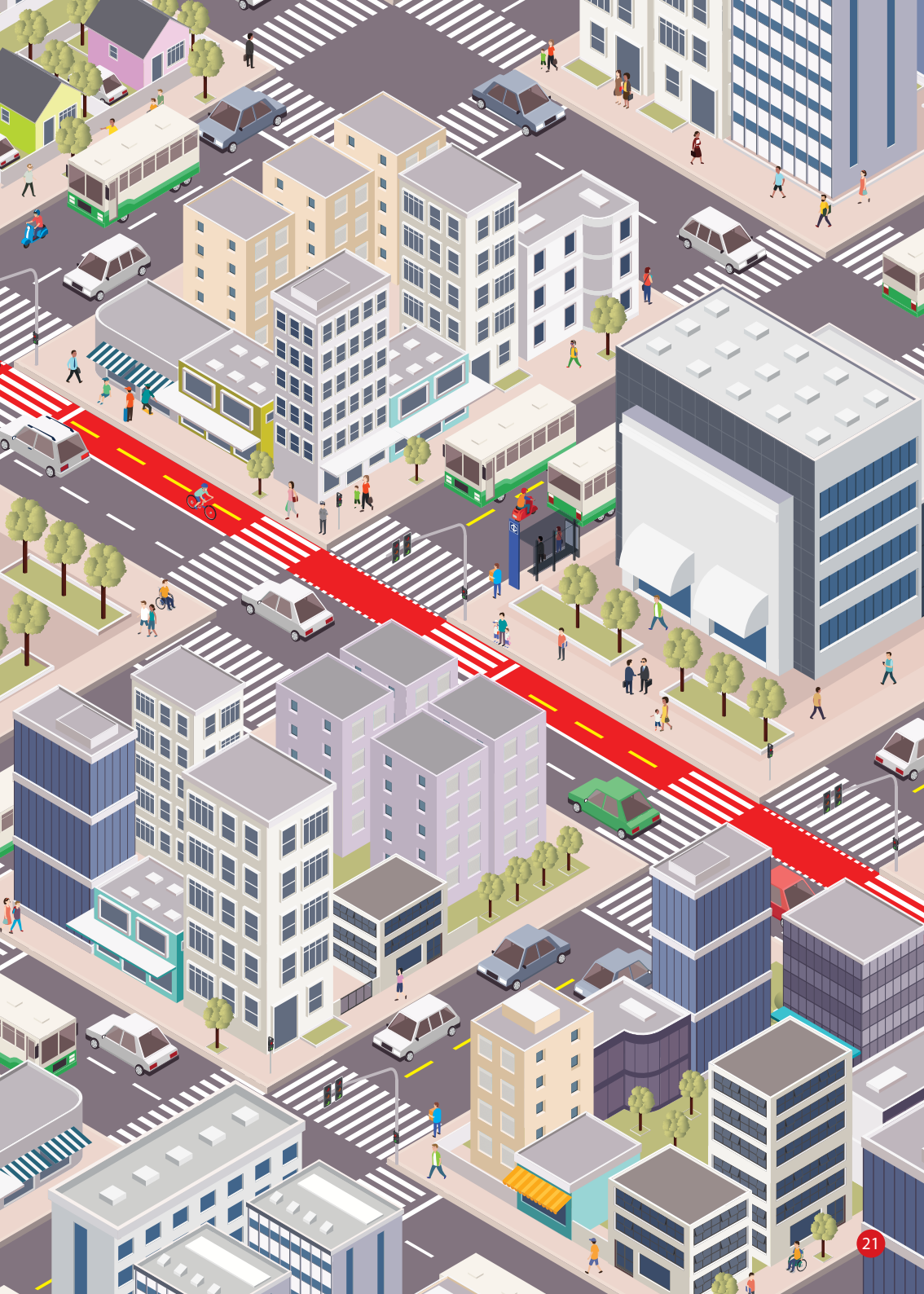
2- Centro: **11%**

3- Próprio bairro: **28%**

4- Prefere não andar: **11%**

5- Locais planos: **8%**



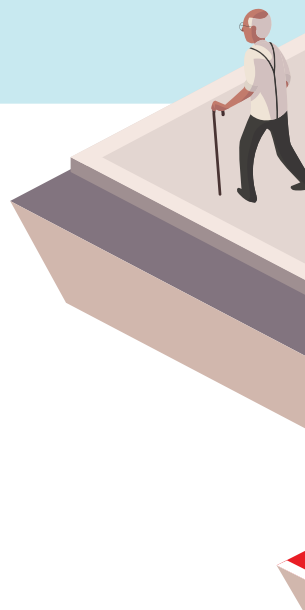


7. Segurança e conforto

O pedestre sempre tem preferência de circulação, seguido pelas bicicletas e veículos menores. Isso significa que andar a pé ganha uma dimensão prioritária nas relações urbanas dentro de uma hierarquia entre os meios de transporte.

Conforme definido no CTB (Código de Trânsito Brasileiro):

Art. 29, § 2º- Respeitadas as normas de circulação e conduta estabelecidas neste artigo, em ordem decrescente, os veículos de maior porte serão sempre responsáveis pela segurança dos menores, os motorizados pelos não motorizados e, juntos, pela incolumidade dos pedestres.





Dicas de segurança

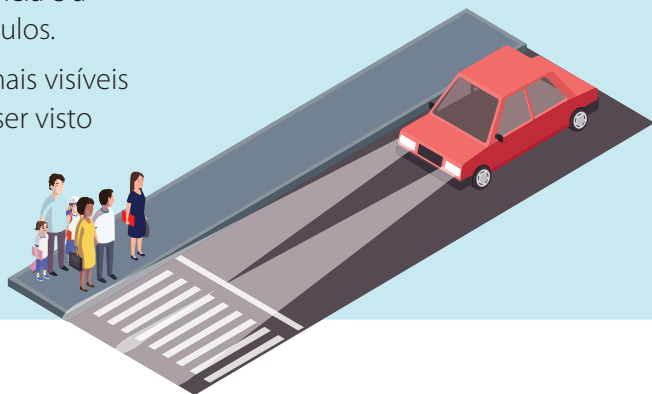
Pedestre

- Para caminhar, use calçados adequados.
- Antes de iniciar a caminhada, faça alongamento.



- Circule pela calçada. Quando uma via não tiver calçada, ande próximo às casas.

- Atenção redobrada à noite. Com pouca iluminação é mais difícil avaliar a distância e a velocidade dos veículos.
- Roupas claras são mais visíveis à noite. Isso facilita ser visto pelos motoristas.



- Nunca ande falando ao celular ou teclando.



- Antes de atravessar, olhe para os dois lados e verifique se terá tempo de fazer a travessia. Certifique-se de que está sendo visto pelo motorista.



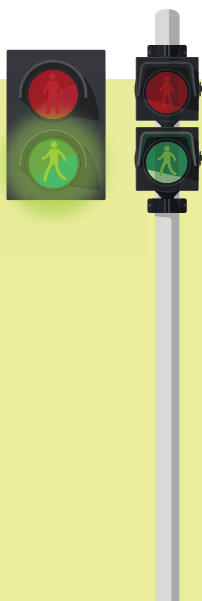
- Atravesse sempre na faixa. Quando uma via não tiver faixa, escolha o local de maior visibilidade e atravesse em linha reta.
- Aguarde na calçada o momento adequado para atravessar. Mantenha uma postura que deixe claro para o motorista o seu desejo.

- Onde houver sinal apenas para veículos, atravesse quando os veículos pararem no sinal vermelho.



- Segure sempre as crianças firmemente pelo pulso.

- Ao desembarcar do ônibus atravesse a rua depois que o ônibus partir.



- Onde houver semáforo de pedestre, inicie a travessia quando ele estiver verde. Quando o semáforo ficar vermelho piscante, não corra, há tempo suficiente para concluir a travessia com segurança.
- Atravesse longe de obstáculos encontrados na calçada, como bancas de jornal, postes, orelhões, etc. Esses obstáculos impedem que você veja o movimento dos veículos e que os motoristas o vejam.

- Não pule o gradil. Ele é a sua proteção.



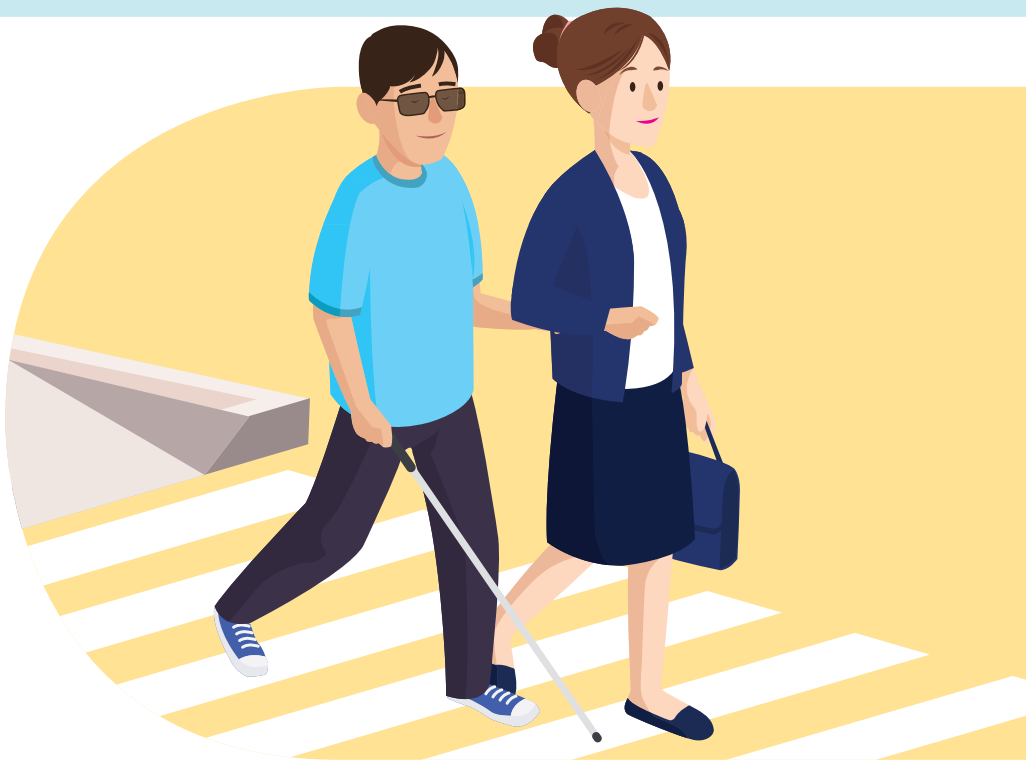
Para pensar

- Se você encontrar um pedestre com deficiência ou mobilidade reduzida, ofereça ajuda. Todos nós podemos contribuir e estimular a inclusão social, a qualidade de vida e o desenvolvimento humano das pessoas com deficiência e mobilidade reduzida, inclusive de idosos. Pergunte, com respeito e sem discriminação, se a pessoa precisa de ajuda e não tenha medo de perguntar como ajudar.

Como agir se a ajuda for aceita:

Pessoa com deficiência física

- Ao empurrar uma pessoa em cadeira de rodas, faça com cuidado. Atenção também para não bater nas pessoas que caminham à frente.





Pessoa cega ou com deficiência visual

- Coloque a mão dela no seu cotovelo dobrado ou no seu ombro, para que ela acompanhe o movimento do seu corpo enquanto você anda.
- Avise sempre com antecedência se existem degraus, buracos ou qualquer obstáculo durante o trajeto.
- Algumas pessoas, sem perceber, falam em tom de voz mais alto quando conversam com pessoas cegas ou com deficiência visual. Isso não é necessário, fale em tom de voz normal.
- A bengala é como uma extensão da pessoa cega ou com deficiência visual. Não puxe e nem tente guiar a pessoa pela bengala.

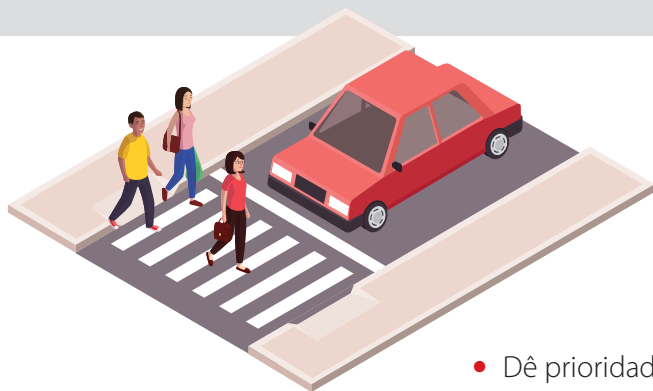
Dicas de segurança

Motorista, motociclista e ciclista



- Sempre dê prioridade ao pedestre.

- Nunca dirija falando ao celular ou teclando.



- Dê prioridade ao pedestre que iniciou a travessia. Pare assim que as pessoas começarem a atravessar a via.



- Mesmo com o sinal verde, espere o pedestre concluir a travessia.

- Pare sempre no sinal vermelho, quando houver semáforo. Respeite a sinalização.



- Não pare ou estacione sobre a faixa de pedestre.

- Dirija atento aos pedestres. A moto ou bicicleta circulando entre veículos (corredores) não é visível para o pedestre.





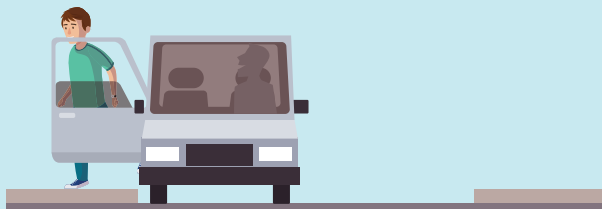
- Sempre preste atenção quando sair de uma garagem: pare, olhe para os dois lados e verifique se há algum pedestre circulando na calçada.

- Respeite a velocidade da via. Reconheça a fragilidade do pedestre.



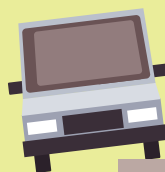
- Os idosos e as pessoas com deficiência e mobilidade reduzida precisam de mais tempo para atravessar a via.

- Passageiros devem desembarcar sempre pelo lado da calçada.



- Preste muita atenção aos passageiros nos corredores, terminais e pontos de ônibus.

- Não estacione ou circule sobre as calçadas ou passarelas. Esses espaços são do pedestre.



- Acione a seta sinalizando, com antecedência, sua intenção de fazer uma conversão.

Quando estiver dirigindo um veículo, uma motocicleta ou uma bicicleta, lembre-se: a prioridade é sempre do pedestre!

An isometric illustration of a city street scene. In the foreground, a red-paved bicycle lane runs parallel to a road with several cars. A cyclist in a blue shirt is riding in the red lane, while another cyclist in a red shirt is on the road. A person on a red scooter is also on the road. A white bicycle symbol is painted on the road surface. To the right, a crosswalk with white stripes and a red curb is being crossed by a group of pedestrians, including a woman with a child, a man in a green shirt, and a person in a wheelchair. A green bus is stopped at the crosswalk. In the background, there are buildings, trees, and more pedestrians, including a man in a suit and a woman with a child. The scene is set in a bright, sunny environment.

Garantindo as condições de segurança e conforto

Assim como em outros meios de deslocamento, o ato de caminhar também deve seguir as regras básicas do convívio em sociedade: manter distância, ceder passagem, olhar, escutar, interagir com gentileza e tolerância.

O pedestre deve compartilhar o espaço sempre com respeito ao ser humano e ao ambiente, garantindo segurança, acessibilidade e qualidade de vida a todos.

Para facilitar e aumentar a segurança dos pedestres, existem alguns recursos utilizados nas vias urbanas. Conheça alguns deles.



Faixa de pedestre elevada - lombofaixa

Serve para reduzir a velocidade dos veículos e também para priorizar a passagem do pedestre que não precisa “descer à via” para realizar a travessia.



Faixa diagonal

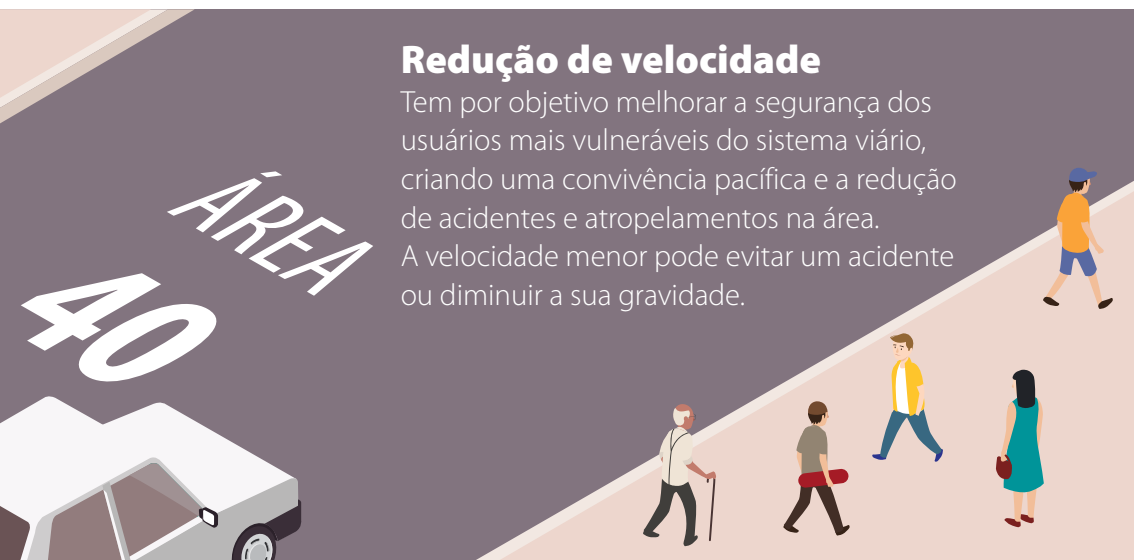
A faixa diagonal oferece maior conforto para o pedestre e facilita a travessia. Em vez de efetuar a travessia em duas etapas (uma via por vez), é possível atravessar de uma única vez.





Redução de velocidade

Tem por objetivo melhorar a segurança dos usuários mais vulneráveis do sistema viário, criando uma convivência pacífica e a redução de acidentes e atropelamentos na área. A velocidade menor pode evitar um acidente ou diminuir a sua gravidade.





Passarelas e passagens subterrâneas

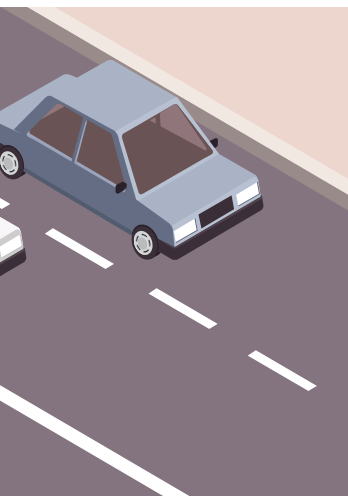
São estruturas que permitem a travessia de vias expressas e com alta velocidade, evitando situações de risco para o pedestre e garantindo condições de conforto e segurança.





Calçadas acessíveis

O rebaixamento das calçadas permite o acesso e a circulação de cadeirantes, pedestres com deficiência, além de oferecer mais conforto para idosos, pessoas com carrinho de bebê, entre outros.



Passeio verde

Parte da calçada ou da pista de rolamento pintada na cor verde e com elemento físico separador, destinada à circulação exclusiva de pedestre e, excepcionalmente, de ciclistas.

Frente segura

Espaço nos cruzamentos com semáforo destinado aos veículos de duas rodas (motos e bicicletas). Tem por objetivo aumentar o respeito à linha de retenção e à faixa de travessia, permitindo maior visibilidade e conseqüente redução de acidentes.



Ruas abertas

Têm por objetivo incentivar as relações sociais na região, proporcionando o convívio harmonioso da população com atividades artísticas, esportivas e culturais.





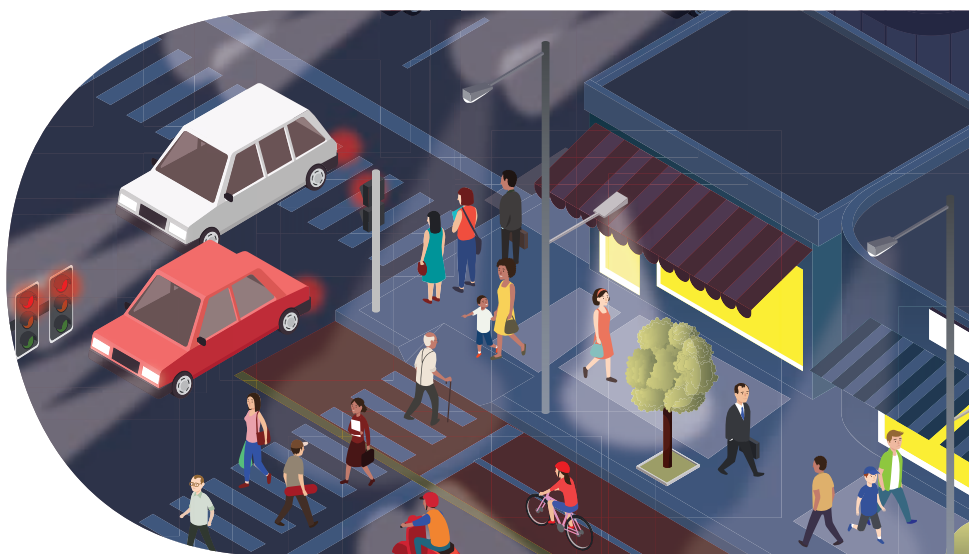
Parklets

Estruturas que ocupam 02 ou 03 vagas de estacionamento de veículos, ampliando os espaços de convivência nas áreas urbanas, permitindo a permanência de pessoas e ciclistas.



Tráfego acalmado ou moderação de tráfego

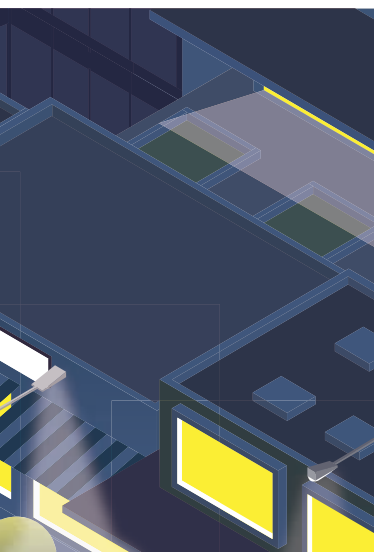
São medidas de engenharia de tráfego que podem ser combinadas entre si, com o objetivo de induzir a direção aos motoristas e impor velocidade compatível com a regulamentada para a via, respeitando a comunidade local e o meio ambiente.



Faixa de pedestres iluminada

Com mais luz nos pontos de travessia fica mais fácil perceber a presença de pedestres, facilitando a visibilidade para os motoristas e induzindo a travessia de forma correta.





Iluminação de calçadas

Garante conforto e segurança para o pedestre.

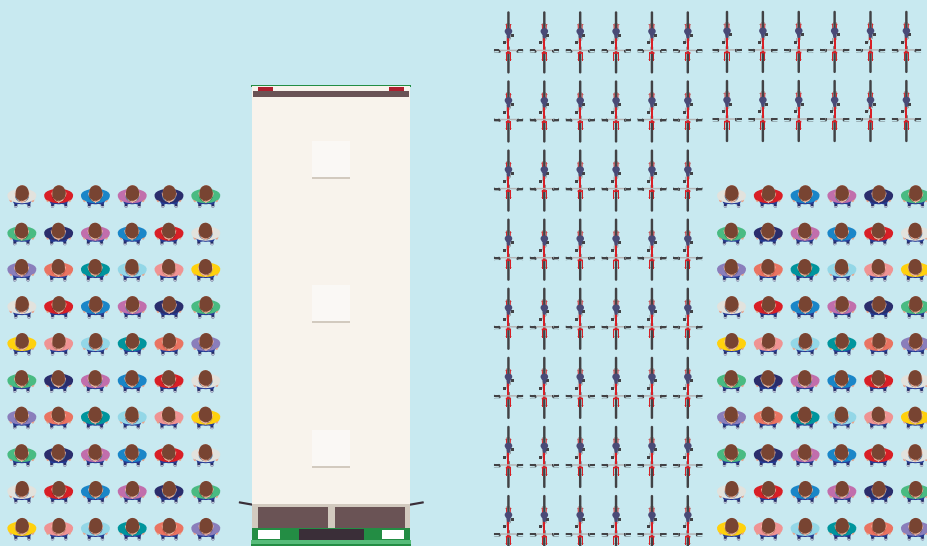


8. Qualidade de vida

Andar a pé nos grandes centros urbanos pode ser uma escolha saudável, desde que as conexões entre os pontos de interesse sejam coordenadas e estruturadas.

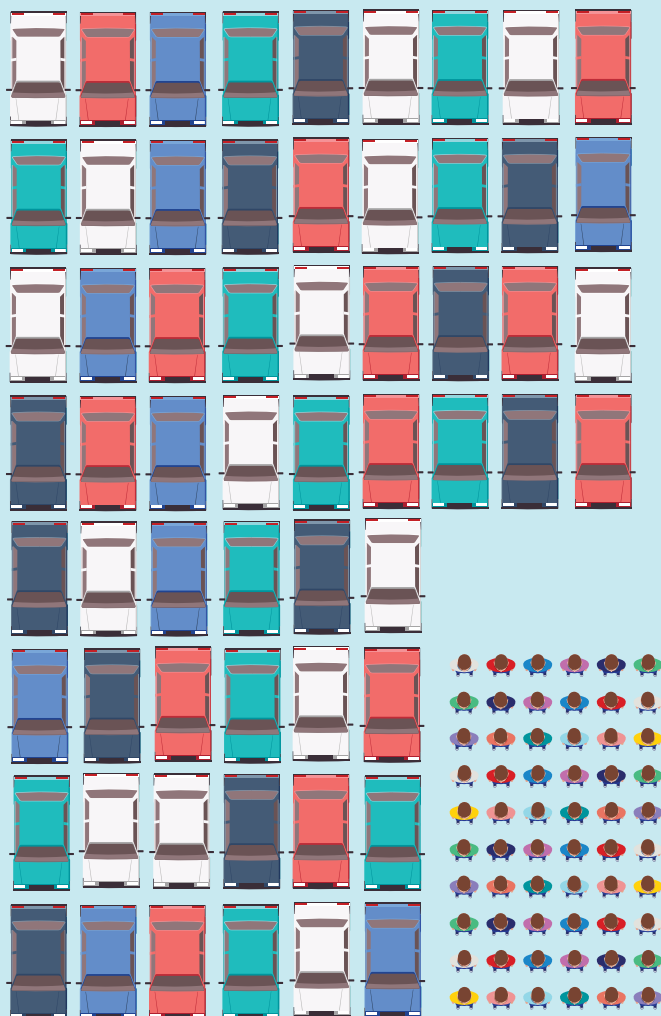
Esse planejamento exige melhores condições de segurança viária, refletindo diretamente na maior circulação de pedestres e ciclistas, na redução do número de veículos nas vias públicas e na redução de acidentes e sua gravidade.

Dessa forma podemos ter cidades mais humanas, com locais adequados para circular, estar, encontrar pessoas e com mais qualidade de vida.



60 passageiros e um ônibus

60 ciclistas e suas bicicletas



60 motoristas e seus carros

Atitudes cidadãs

- Manter limpo o espaço que você usa é dever de todo cidadão.
- Não jogar lixo na calçada. Jogar o lixo no lixo.
- Recolher sempre a sujeira do seu animal de estimação.
- Não varrer o lixo da calçada para o meio-fio.
- Não pichar muros e calçadas.
- Não fazer xixi na calçada nem nos muros.



9. Mensagem final

Cidades para pessoas

As cidades são hoje os locais de concentração da maioria da população, transformando seu território praticamente todo em urbano. Essas áreas são ambientes férteis para o desenvolvimento das relações humanas, mas precisam passar por uma releitura e reestruturação, valorizando mais as pessoas e menos os automóveis.

O tráfego excessivo de veículos é fator determinante para a redução da qualidade de vida da população. São Paulo, por exemplo, cidade mais populosa do Brasil e o mais importante centro financeiro e corporativo da América Latina, com mais de 12 milhões de habitantes, é um exemplo claro dessa situação, que prioriza os automóveis em detrimento dos mais frágeis: pedestres e ciclistas.

Uma das alternativas para requalificar os espaços urbanos é a adoção de políticas mais restritivas ao domínio do automóvel sobre o cidadão, como o controle da velocidade e a consequente redução do número de acidentes. Dessa forma é possível resgatar nossa cidade, deixando-a mais humana e agradável.

Transformar os espaços urbanos em locais de convivência, onde a longa permanência contribua para uma cidade viva para todos, é nosso grande desafio.

Colabore, a cidade é da gente.





PREFEITURA DE
SÃO PAULO
TRANSPORTES